

Estilo de Vida, Atividade Física e Coeficiente Acadêmico de Universitários do Interior do Amazonas-Brasil

Lifestyle, Physical Activity and Academic Performance of Students from the state of Amazonas, Brazil

KEROLÉEN JAMILE QUEIROZ DE SOUSA¹
GRASIELY FACCI BORGES²

RESUMO

Introdução: Parece existir uma associação entre hábitos de vida pouco saudáveis, com a redução dos níveis de atividade física habitual e a diminuição da função cognitiva e também desempenho acadêmico de universitários. **Objetivo:** Verificar a associação entre o perfil do estilo de vida, nível de atividade física com o coeficiente acadêmico dos graduandos em enfermagem do interior do Amazonas-Brasil. **Material e métodos:** Estudo transversal, descritivo e correlacional, realizado com 51 acadêmicos de enfermagem, com idade média de 23,0±0,23 anos, o índice de massa corporal foi de 23,77±3,96kg/m², estatura de 1,64±0,08m. Os dados foram coletados utilizando um questionário sócio-demográfico, o Questionário Internacional de Atividade Física-IPAQ (versão curta) e o Questionário Estilo de Vida Fantástico. Além da estatística descritiva foi utilizado o teste de Mann-Whitney, correlação de Spearman e Qui-quadrado. **Resultados:** Os acadêmicos apresentaram um estilo de vida adequado (92,15%), foram classificados como fisicamente ativos (74,50%) e apresentaram um coeficiente acadêmico médio de 7,86±0,58 pontos. Um elevado coeficiente acadêmico apresentou associação com elevados níveis de atividade física e correlação com hábitos de dieta balanceada, sexo seguro e a utilização de cinto de segurança. **Conclusões:** O nível de atividade física demonstrou ser um fator importante para o desenvolvimento de um estilo de vida saudável e a um bom desempenho acadêmico em universitários.

DESCRIPTORIOS

Estilo de vida. Atividade motora. Baixo Rendimento Escolar.

ABSTRACT

Introduction: There seems to be an association between unhealthy lifestyles and reduced practice of physical activity as well as decreased cognitive function and academic performance of students. **Objective:** To investigate the association between lifestyle, physical activity and academic coefficient of undergraduate nursing students from the state of Amazonas, Brazil. **Material and methods:** This was a cross-sectional, descriptive and correlational study including 51 nursing students, with a mean age of 23.0±0.23 years, mean body mass index of 23.77±3.96 kg/m², and height of 1.64±0.08 m. The data were collected using a socio-demographic questionnaire, the International Physical Activity Questionnaire-IPAQ (short version), and the Fantastic Lifestyle Questionnaire. The data were analyzed descriptively and using Mann-Whitney test, Spearman correlation and Chi-Square test. **Results:** The students showed adequate lifestyle (92.15%), being classified as physically active (74.50%), with an average academic coefficient of 7.86±0.58 points. High academic coefficient was associated with high levels of physical activity and correlated with balanced diet habits, safe sex and use of seat belts. **Conclusions:** The level of physical activity may be an important factor for the development of a healthy lifestyle and good academic performance at university.

DESCRIPTORS

Life Style. Motor Activity. Underachievement.

- 1 Acadêmica do Curso de Graduação em Enfermagem do Instituto de Saúde e Biotecnologia da Universidade Federal do Amazonas (ISB-UFAM). Coari-Amazonas-Brasil.
- 2 Professora Adjunta do Instituto de Saúde e Biotecnologia da Universidade Federal do Amazonas(UFAM). Grupo de Pesquisa Saúde e Desempenho Humano-GPeSDH. Coari-Amazonas-Brasil.

Grande parte do estilo de vida é estabelecida na juventude, antes da vida adulta, podendo influenciar na meia idade e na velhice, dessa forma é importante relacioná-lo com a vida acadêmica e comportamentos adquiridos nessa fase^{1,2}. A fase acadêmica que é caracterizada por alterações significativas no desenvolvimento psíquico e social, demanda um aumento das necessidades alimentares bem como a necessidade do indivíduo em satisfazer essas necessidades. É durante essa fase que os maus hábitos alimentares bem como o sedentarismo estão muito presente, ocasionando um enorme prejuízo à saúde e desempenho acadêmico desses universitários. A investigação do estilo de vida de alunos universitários torna-se importante para verificar a necessidade de implantação de ações de saúde coletiva no campus universitário, que visem à modificação do comportamento de risco por parte dos acadêmicos². Alguns estudos indicam que existe uma relação entre hábitos de vida, função cognitiva e também desempenho acadêmico, onde indicam que um padrão regular de refeições, escolhas por alimentos saudáveis e ser fisicamente ativo estariam associados à maior chance de alto desempenho acadêmico, enquanto que baixo nível de atividade física, ingestão de alimentos pouco saudáveis, bebidas alcoólicas, uso de drogas estariam associados com a diminuição da probabilidade de alto desempenho acadêmico^{3,4}. Um desempenho acadêmico satisfatório exige do universitário uma grande parcela de seu tempo dedicado exclusivamente aos seus estudos.

A atividade física é um importante componente do estilo de vida e está interligada com a promoção de saúde e bem-estar da população, sendo um indicador de uma vida mais saudável, tendo forte ligação com a condição da saúde do indivíduo, pois atua como um fator preventivo para diversas doenças, e pode contribuir ao bem-estar físico e psicológico, aumentando a qualidade de vida, contribuindo também para a diminuição da ansiedade e do estresse e, a longo prazo, as alterações na depressão moderada, no estado de humor, auto-estima e atitudes positivas^{5,6}. Com relação aos universitários, a prática de atividades físicas parece contribuir para uma melhor disposição para a realização de atividades acadêmicas, podendo influenciar assim de forma positiva o rendimento acadêmico^{3,4}.

Níveis de prática de atividade física habitual em segmentos da população jovem têm-se tornado

importante tema de interesse e preocupação constante entre especialistas da área de saúde^{6,7}. Com relação ao estilo de vida, não é só a atividade física um importante componente do estilo de vida como também hábitos alimentares mais saudáveis e comportamentos preventivos que podem contribuir para a melhora da qualidade de vida. No entanto, é importante enfatizar que os fatores relacionados ao estilo de vida podem afetar de forma negativa a saúde, e sobre os quais se pode ter controle, chamados de fatores negativos modificáveis como, por exemplo, fumo, álcool, drogas, estresse e sedentarismo⁸. Há ainda os fatores positivos, que se realizados de forma correta, contribuem também para um estilo de vida saudável, como alimentação, atividade física e comportamento preventivo⁹. Esses fatores positivos são importantes para manter níveis desejados de saúde, pois previnem várias doenças e agravos não transmissíveis à saúde, como hipertensão arterial, cardiopatias e neoplasias¹⁰.

Atualmente existem poucos estudos que avaliam a relação entre a atividade física habitual e o desempenho acadêmico, assim como também são escassos os estudos que avaliam o nível de atividade física habitual em acadêmicos da área de saúde¹. Por este motivo torna-se relevante estudar essa associação, a fim de entender a relação do estilo de vida e seus componentes com o rendimento acadêmico. Os resultados desse estudo poderão dar suporte para uma possível implantação de uma política de saúde coletiva, visando à melhora da saúde e bem-estar dos acadêmicos do ensino superior.

O objetivo deste estudo foi verificar a associação entre o estilo de vida, nível de atividade física habitual, e o desempenho acadêmico de graduandos em enfermagem do interior do Amazonas-Brasil.

MATERIAL E MÉTODOS

Tratou-se de uma pesquisa transversal, descritiva. O estudo foi composto por acadêmicos do curso de enfermagem de uma instituição federal do interior do Amazonas-Brasil. No momento da coleta de dados, o curso de enfermagem contava com 119 alunos matriculados, sendo que ingressam em média 40 alunos por ano, estando o curso dividido em 10 períodos.

Aceitaram participar da pesquisa e responderam ao questionário 51 alunos. As desistências ou não participação da pesquisa ocorreram devido ao fato

de alguns alunos estarem realizando atividades fora do município (exemplo estágio rural), ou até mesmo em outros municípios do estado.

Foram incluídos na pesquisa alunos que estavam regularmente matriculados no curso de enfermagem e frequentavam aulas regularmente. Foram excluídos da pesquisa, os estudantes que não estavam frequentando as aulas regularmente.

A coleta de dados ocorreu em um campus universitário federal do interior do Amazonas-Brasil, onde as entrevistas foram realizadas por um pesquisador previamente treinado. O questionário utilizado para a entrevista foi composto por duas partes, a primeira parte por perguntas sócio-demográficas (sexo, idade, peso, altura, trabalho remunerado, estado civil, atividades extra-curriculares). A segunda parte foi constituída pelo Questionário Internacional de Atividade Física (International Physical Activity Questionnaire- IPAQ) em sua versão curta, e também foi utilizado o Questionário de Estilo de Vida (FANTÁSTICO).

Após essa fase de aplicação do questionário, o histórico escolar de cada participante da pesquisa foi verificado com o fim de caracterizar o desempenho acadêmico. O coeficiente poderia variar de 0 a 10 pontos, onde a instituição considera para aprovação a média 5 pontos.

Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ)

Para avaliar o nível de atividade física dos acadêmicos foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física (International Physical Activity Questionnaire – IPAQ), que é bem aceito e tem demonstrado resultados positivos em diversos trabalhos utilizando populações diferentes¹¹. O IPAQ em sua forma curta configura-se como uma maneira fácil e rápida de preenchimento, viabilizando estudos de grandes populações e comparações em âmbito internacional, é um instrumento validado no Brasil e que teve sua reprodutibilidade testada, tanto para homens quanto para mulheres^{11,12}.

Para classificação dos participantes utilizou-se duas categorias: Pouco ativo: realizavam 10 minutos contínuos de atividade física com duração <150 minutos/semana. Ativo: realizavam qualquer atividade física por >5 dias/semana e >150 min/semana¹³⁻¹⁵.

Questionário do Estilo de vida (FANTÁSTICO)

Para avaliar o estilo de vida dos acadêmicos foi utilizado o questionário “Estilo de vida fantástico”, que é um instrumento utilizado na atenção primária e apresenta estudo de tradução e validação para a língua portuguesa, especialmente na avaliação de adultos jovens¹⁶.

A origem da palavra “fantástico” vem do acrônimo FANTASTIC que representa as letras dos nomes dos nove domínios (na língua inglesa) em que estão distribuídas as 25 questões ou itens: F= Family and friends (família e amigos); A= Activity (atividade física); N= Nutrition (nutrição); T= Tobacco & toxics (cigarro e drogas); A= Alcohol (álcool); S= Sleep, seatbelts, stress, safe sex (sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro); T= Type of behavior (tipo de comportamento; padrão de comportamento A ou B); I= Insight (introspecção); C= Career (trabalho; satisfação com a profissão).

É um instrumento auto administrado que considera o comportamento dos indivíduos no último mês e cujo resultado permite determinar a associação entre o estilo de vida e a saúde. O instrumento possui 25 questões divididas em nove domínios que são: 1) família e amigos; 2) atividade física; 3) nutrição; 4) cigarro e drogas; 5) álcool; 6) sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro; 7) tipo de comportamento; 8) introspecção; 9) trabalho. As questões estão dispostas na forma de escala de *Likert*, 23 possuem cinco alternativas de resposta e duas são dicotômicas. A soma de todos os pontos permite chegar a um escore total que classifica os indivíduos em cinco categorias que são: “Excelente” (85 a 100 pontos), “Muito bom” (70 a 84 pontos), “Bom” (55 a 69 pontos), “Regular” (35 a 54 pontos) e “Necessita melhorar” (0 a 34 pontos).

Com relação à análise estatística, os dados foram tabulados no software Excel, após armazenamento e tabulação os dados foram transferidos para o pacote SPSS (versão 20.0) para Windows. Para apresentação dos dados foi utilizada estatística descritiva, onde foi verificada a distribuição da amostra para cada variável estudada, de acordo com essa distribuição foi utilizado testes não paramétricos para verificar a relação entre as variáveis.

O coeficiente acadêmico foi categorizado de 6 a 6,99 pontos, 7 a 7,99 pontos e 8 a 8,99 pontos, de acordo com os coeficientes apresentados pelos acadêmicos que responderam ao questionário. O perfil do estilo de vida foi categorizado em adequado (de 69 a 100 pontos) e precisa de mudanças (de 0 a 34 pontos).

Para verificar a correlação entre o coeficiente, estilo de vida e atividade física utilizou-se o teste de correlação de Spearman (ρ) e Qui-quadrado (χ^2). Para as análises foram utilizados os escores de cada domínio e também dos resultados finais dos questionários de estilo de vida e atividade física habitual (IPAQ). Foi considerado como correlação forte $r=0,7$ a $1,0$; moderada $r=0,3$ a $0,7$; fraca $r=0$ a $0,3$. Foi adotado para análise um nível de confiança de 95%.

Todos os procedimentos da pesquisa seguiram a resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde (Brasil), que regulamenta as pesquisas envolvendo seres humanos. O estudo foi submetido e aprovado pelo comitê de ética em pesquisa da Universidade Federal do Amazonas (CEP-UFAM) com o parecer nº 528760 de 12 de fevereiro de 2014.

RESULTADOS

Foram entrevistados 51 acadêmicos do curso de enfermagem, com idade média de $23,0 \pm 0,23$ anos, o índice de massa corporal foi de $23,77 \pm 3,96 \text{ kg/m}^2$, estatura de $1,64 \pm 0,08 \text{ m}$. Os acadêmicos apresentaram um coeficiente acadêmico médio de $7,86 \pm 0,58$ pontos.

A maioria dos participantes eram mulheres (66,6%) e 34,4% eram homens. Dos entrevistados, 13(25,49%) possuíam atividade remunerada, 38(74,51%) não possuíam atividade remunerada, 9(17,64%) realizavam atividade extracurricular e 42(82,36%) não realizavam atividade extracurricular. Com relação ao estado civil dos acadêmicos de enfermagem, 7(13,72%) eram casados e 44(86,28%) eram solteiros.

Com relação ao estilo de vida dos acadêmicos

de enfermagem do interior do Amazonas, 47 (92,15%) foram considerados com um estilo de vida adequado. Sobre o nível de atividade física habitual dos participantes, os resultados encontrados revelaram que a maioria (74,50%) foram classificados na categoria ativo e praticavam em média 481,65 minutos de atividade física semanalmente (Tabela 1). Não houve diferença no nível de atividade física e no perfil do estilo de vida entre os sexos.

Verificou-se associação entre o nível de atividade física habitual e o coeficiente acadêmico dos estudantes de enfermagem do interior do Amazonas. Não foi verificada associação entre a classificação do perfil do estilo de vida e o coeficiente acadêmico (Tabela 2).

Quando foi realizada a correlação entre os componentes do estilo de vida e atividade física com o coeficiente acadêmico dos alunos do curso de enfermagem do interior do Amazonas, foram demonstradas correlações fracas e moderadas. Verificou-se correlação entre o coeficiente acadêmico e nível de atividade física ($r=0,30$; $p=0,0036$), utilizar o cinto de segurança ($r=0,414$; $p=0,03$), dieta balanceada ($r=0,319$; $p=0,0022$), sexo seguro ($r=0,414$; $p=0,003$), para as demais variáveis não foram evidenciadas correlações significativas (Tabela 3).

Quando foi verificado se existia diferença entre os alunos do início e do final do curso de enfermagem, com relação ao nível de atividade física, o perfil do estilo de vida e coeficiente acadêmico, por meio de teste de Mann-Whitney, não foram apresentadas diferenças estatisticamente significativas ($p>0,05$), indicando que não existem diferença nos hábitos e comportamentos entre os alunos do início e do final do curso.

Tabela 1. Classificação do estilo de vida e nível de atividade física dos acadêmicos de enfermagem de acordo com o Questionário Estilo de Vida Fantástico, e o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ). Amazonas, Brasil, 2014.

Classificação do Estilo de Vida	Homens (n=17)	Mulheres (n=34)	Total (n=51)
Excelente	1(5,88%)	3(8,82%)	4 (7,84%)
Muito bom	10(58,82%)	18(52,94%)	28(54,90%)
Bom	4(23,52%)	11(32,35%)	15(29,41%)
Regular	2(11,76%)	2(5,88%)	4(7,84%)
$\chi^2=0,996$ $p=0,802$			
Classificação do nível de atividade física			
Ativo	13(76,5%)	25 (73,5%)	38 (74,5%)
Pouco Ativo	4 (23,5%)	9 (26,5%)	13 (25,5%)
$\chi^2=0,320$ $p=0,572$			

Tabela 2. Classificação do nível de atividade física, estilo de vida e coeficiente acadêmico dos graduandos em enfermagem do interior do Amazonas. Brasil, 2014.

Coeficiente Acadêmico	Classificação do Nível de Atividade Física		Total
	Pouco Ativo	Ativo	
6 a 6,99 pontos	4(30,76%)	3(7,89%)	7(13,72%)
7 a 7,99 pontos	5(38,46%)	15(39,47%)	20(39,21%)
8 a 8,99 pontos	4(30,76%)	20(52,63%)	24(47,05%)
Total	13(25,49%)	38(74,51%)	51(100%)

$\chi^2=3,826$ $p=0,04$

Coeficiente Acadêmico	Classificação do Estilo de vida		Total
	Precisa de Mudanças	Adequado	
6 a 6,99 pontos	4(21,05%)	3(9,37%)	7(13,72%)
7 a 7,99 pontos	9(47,36%)	11(34,37%)	20(39,21%)
8 a 8,99 pontos	6(31,57%)	18(56,25%)	24(47,05%)
Total	19(37,25%)	32(62,74%)	51(100%)

$\chi^2=3,109$ $p=0,078$

Tabela 3. Correlação entre coeficiente acadêmico, componentes do estilo de vida e atividade física dos graduandos em enfermagem do interior do Amazonas. Brasil, 2014.

Variável	Variável	r	p
Coeficiente Acadêmico	Nível de Atividade Física	0,300	0,003*
	Estilo de Vida	0,190	0,181
	Utilizar cinto de segurança	0,414	0,003*
	Dieta balanceada	0,319	0,022*
	Sexo seguro	0,414	0,003*

Correlação de Spearman * $p<0,05$.

DISCUSSÃO

No presente estudo verificou-se que os estudantes do curso de enfermagem do interior do Amazonas foram classificados como fisicamente ativos e também um estilo de vida global satisfatório. Apesar da pesquisa ser de corte transversal foi possível identificar entre os estudantes uma associação entre o desempenho acadêmico e o nível de atividade física habitual e também correlação entre a dieta balanceada e comportamentos preventivos com o desempenho acadêmico dos mesmos.

Entre os acadêmicos entrevistados na presente pesquisa foi possível verificar uma maior prevalência de estudantes do sexo feminino entre, o que também foi relatado em outros estudos os quais afirmaram que a enfermagem é exercida profissionalmente predominantemente pelo sexo feminino^{17,18}.

No presente estudo, foi observado que a maioria dos estudantes de enfermagem estavam dentro dos parâmetros de um estilo de vida saudável, resultados similares foram verificados em outro estudo que também aplicou o questionário de Estilo de Vida (FANTÁSTICO)² em acadêmicos do curso de educação física de uma universidade de Sergipe.

Referente ao nível de atividade física verificou-se que 74,50% dos acadêmicos foram classificados como fisicamente ativos, resultados similares foram encontrados em outro estudo onde os alunos do curso de enfermagem foram classificados na categoria muito ativo fisicamente¹⁸. Outro estudo relatou que estudantes de educação física e biologia foram mais ativos fisicamente quando comparados aos do curso de odontologia e farmácia, que foram classificados como pouco ativos ou insuficientemente ativos^{19,20}. Um outro estudo confirmou uma alta taxa de sedentarismo entre

estudantes da área de saúde²¹. Os resultados diversos em relação ao nível habitual de atividade física em acadêmicos no Brasil podem ser explicados pela variedade na escolha de instrumentos para medir essa variável, no entanto é importante destacar que diferenças regionais, culturais e econômicas também podem estar influenciando nos resultados dos estudos.

Similar aos resultados apresentados na presente pesquisa, um estudo realizado na Universidade de Sergipe afirmou que o nível de atividade física parece manter-se constante ao longo do curso em estudos de educação física². Diferente disso, outros estudos mostraram haver uma tendência de diminuição do nível de atividade física à medida que os semestres avançam: inicialmente, há uma redução de atividade alta para moderada e depois de moderada para baixa^{22,23}. Com relação ao sexo, nosso estudo não demonstrou diferenças no perfil de estilo de vida e no nível de atividade física, diferente do que foi verificado em um estudo realizado em Sergipe².

Parece existir uma relação positiva e significativa entre a atividade física e a performance acadêmica. Sugere-se que ser mais ativo fisicamente leva a uma melhora de desempenho acadêmico nas crianças e adolescentes corroborando com os achados no presente estudo, que também indicou essa relação na adolescência e vida adulta. O benefício aconteceria porque a prática regular de atividades físicas pode ajudar a cognição, aumentando o fluxo de oxigênio e sangue para o cérebro, os níveis de noradrenalina e endorfinas, além de dar apoio à plasticidade das sinapses dessas células³.

Os resultados apresentados sugeriram uma relação entre ser ativo fisicamente, com hábitos de um estilo de vida saudável como ter uma dieta balanceada, fazer uso de cinto de segurança, sexo seguro com um bom desempenho acadêmico. Relação similar foi verificada na Espanha, onde demonstrou-se uma forte associação entre atividade física, consumo de frutas e elevado desempenho acadêmico em adolescentes do sexo feminino, no entanto no sexo masculino o mesmo não foi observado²⁴. Corroborando com os resultados apresentados na presente pesquisa, outro estudo também relatou uma associação entre elevadas notas acadêmicas e comportamentos nutricionais positivos especialmente no café da manhã, prática de atividade física e também com relação à aptidão física²⁵.

Sobre comportamentos preventivos, os resultados sugeriram que os acadêmicos do curso de enfermagem com elevado desempenho acadêmico preocupam-se em prevenir-se afirmando realizar sexo seguro e fazer o uso de cinto de segurança. Outros estudos relataram que os acadêmicos com elevado

desempenho acadêmico estão menos propensos a desenvolverem o hábito de fumar, demonstrando que comportamentos preventivos também podem estar relacionados a um elevado desempenho acadêmico^{26,27}.

Como verificado nos resultados, uma dieta balanceada apresentou associação significativa com o coeficiente acadêmico. Hábitos alimentares saudáveis têm sido associados com um bom desempenho acadêmico²⁸, outro estudo verificou relação entre hábitos alimentares, saudáveis, especialmente no café da manhã, com a atenção, concentração e memória²⁹ essa associação também pode ser verificada com criatividade, capacidade de resolver problemas, aprendizagem, atenção, vocabulário, leitura, compreensão, função psicossocial, notas em testes³⁰.

Um estilo de vida saudável, incluindo alimentação, atividade física pode ser benéfico para um bom desempenho acadêmico, além desses fatores, é importante considerar os cuidados com a saúde e hábitos especialmente de forma preventiva, como sugerido pelos dados apresentados neste estudo. Outros estudos também corroboraram com os resultados apresentados, demonstrando uma forte relação entre indicadores de saúde e um bom rendimento escolar, o que sugere que intervenções considerando a promoção da saúde, em destaque de comportamentos saudáveis são de grande importância para o sucesso acadêmico. Intervenções no ambiente escolar podem promover a saúde e contribuir de forma efetiva para um melhor desempenho acadêmico²⁸⁻³⁰.

CONCLUSÃO

Os resultados do presente estudo indicaram que a maioria dos estudantes de enfermagem do interior do Amazonas foram classificados como fisicamente ativos, apresentaram um nível de atividade física considerado adequado e também um estilo de vida global satisfatório. Não foram evidenciadas diferenças entre os sexos e nem entre os alunos que estavam iniciando e finalizando o curso com relação ao estilo de vida, nível de atividade física e também coeficiente acadêmico.

Ações que visem estimular um estilo de vida mais saudável podem vir a contribuir para a saúde e consecutivamente para um melhor desempenho dos estudantes, que como demonstrou o presente estudo, pode existir uma associação entre o nível de atividade física habitual e o desempenho acadêmico e os hábitos de dieta balanceada e comportamentos preventivos parecem estar correlacionados com o coeficiente de rendimento acadêmico..

Esses resultados são de grande importância para conhecer o perfil dos acadêmicos de enfermagem do interior do Amazonas-Brasil. O presente estudo contribuiu para o demonstrar do perfil do estilo de vida e também do nível de atividade física, esclarecendo e demonstrando informações para o despertar do interesse

das instituições de ensino superior para a criação de ações de saúde coletiva dentro dos *campi* universitários, que busquem incentivar um comportamento fisicamente ativo, uma alimentação adequada assim como comportamento preventivo por parte desses estudantes, contribuindo assim para o sucesso acadêmico.

REFERÊNCIAS

- Silva GSF, Bergamaschine R, Rosa M, Melo C, Miranda R, Bara Filho M. Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biológica. *Rev Bras Med Esporte*.2007;13(1):39-42.
- Silva DAS, Pereira IMM, Almeida MB, Silva RJS, Oliveira ACC. Estilo de vida de acadêmicos de educação física de uma universidade pública do estado de Sergipe, Brasil. *Rev. Bras. Ciênc. Esporte*.2012; 34(1):53-67.
- Singh A, Uijtewilligen L, Twisk JR, Van Mechelen W, Chinapaw MM. Physical activity and performance at school: A systematic review of the literature including a methodological quality assessment. *Arch Pediatr Adolesc Med*.2012;166(1):49-55.
- Tonje SH, Torstveit MK. Association of lifestyle habits and academic achievement in Norwegian adolescents: a cross-sectional study. *BMC Public Health*.2014;14(829):1-8.
- Matsudo VKR, Matsudo SMM. Evidências da importância da atividade física nas doenças cardiovasculares e na saúde. *Diagnóstico & tratamento*. 2000;5(2):10-17.
- Waxman A. World Health Assembly. WHO global strategy on diet, physical activity and health. *Food Nutr Bull*. 2004.
- Guedes DP, Guedes JERP, Barbosa DS, Oliveira JA. Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes. *Rev Bras Med Esporte*. 2001;7(6):187-199.
- Pinho RA, Petroski E. Nível de atividade física em crianças. *Rev. Bras. de Ativ. Física & Saúde*. 1997;2(3):67-79.
- Nahas MV, Barros MVG, Françalacci VL. O pentágono do bem-estar: base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos e grupos. *Rev. Bras. de Ativ. Física & Saúde*.2000;5(2):48-59.
- Lima WA, Glaner MF. Principais fatores de risco relacionados às doenças cardiovasculares. *Rev. Bras. de Cineantropometria e Desempenho Humano*. 2006;8(1)96-104.
- Craig CL, Marshall AL, Sjostrom M, Bauman A, Booth ML, Ainsworth BE, *et al*. International Physical Activity Questionnaire: 12-Country reliability and validity. *Med Sci Sports Exerc*. 2003;35(8):1381-95.
- Matsudo SM, Araújo TL, Matsudo VKR, Andrade DR, Andrade EL, Oliveira LC, *et al*. Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Rev. Bras. de Atividade Física & Saúde*. 2001;6(2)10:5-18.
- Guedes DP, Lopes CC, Guedes JERP. Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física em adolescentes. *Rev Bras Med Esporte*. 2005; 11(2):151-158.
- Haskell WL, Lee IM, Pate RR, Powell KE, Blair SN, Franklin BA, *et al*. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Med Sci Sports Exerc*.2007;39(8):1423-34.
- Pate RR, Pratt M, Blair SN, Haskell WL, Macera CA, Bouchard C, *et al*. Physical activity and public health. A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *Jama*.1995;273(5):402-7.
- Rodriguez-Anez CR, Reis RS, Petroski EL. Versão brasileira do questionário "estilo de vida fantástico": tradução e validação para adultos jovens. *Arq. Bras. Cardiol*. 2008; 91(2):102-109.
- Monteiro CR, Faro ACM. Atividade física segundo a percepção dos estudantes de enfermagem. *Rev. Latino-am Enfermagem*, São Paulo. 2006;14(6):9-15.
- Ojeda BS, Eidt OR, Canabarro S, Corbellini VL, Creutzberg M. Saberes e verdades acerca da enfermagem: discursos de alunos ingressantes. *Rev. bras. enferm*. 2008;61(1):78-84.
- Marcondelli P, Costa T, Schmitz B. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestres da área de saúde. *Rev. Nutr*. 2008; 21(1):39-47.
- Mello MT, Fernandes AC, Tufik S. Levantamento epidemiológico da prática de atividade física na cidade de São Paulo. *Rev Bras Med Esporte*. 2000;6(4):119-24.
- Cerin E, Leslie E, Bauman, A; Owen, N. Levels of physical activity for colon cancer prevention compared with generic public health recommendations: population prevalence and sociodemographic correlates. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev*. 2005;14(4):1000-2.
- Castro Junior EF, Barreto LA, Oliveira JAA, Almeida PC, Leite JAD. Avaliação do nível de atividade física e fatores associados em estudantes de medicina de Fortaleza-Ceará. *Rev. Bras. Ciênc. Esporte*. 2012;34(4):955-967.
- Buckworth J, Nigg C. Physical activity, exercise, and sedentary behavior in college students. *J Am Coll Health*.2004;53(1):28-34.
- Desai MN, Miller WC, Staples B, Bravender T. Risk factors associated with overweight and obesity in college students. *J Am Coll Health*. 2008;-57(1):109-114.
- Martínez-Gómez D, Veiga OL, Gómez-Martínez S, Zapatera B, Martínez-Hernández D, Calle ME, *et al*. Afinos Study Group. Gender-specific influence of health behaviors on academic performance in Spanish adolescents: the AFINOS study. *Nutr Hosp*.2012; 27(3):724-30.

26. Edwards JU, Mauch L, Winkelman MR. Relationship of Nutrition and Physical Activity Behaviors and Fitness Measures to Academic Performance for Sixth Graders in a Midwest City School District. *J Sch Health*. 2011;81(2):65–73.
27. Latvala A, Rose RJ, Pulkkinen L, Dick DM, Korhonen T, Kaprio J. Drinking, smoking, and educational achievement: Cross-lagged associations from adolescence to adulthood. *Drug Alcohol Depend*. 2014;137:106–113.
28. Rampersaud GC, Pereira MA, Girard BL, Adms J, Metz J. Breakfast Habits, Nutritional Status, Body Weight, and Academic Performance in Children and Adolescents. *J Am Diet Assoc*. 2005;105(5):743–760.
29. Florence MD, Asbridge M, Veugelers PJ. Diet Quality and Academic Performance. *J Sch Health*. 2008;78(4):209–215.
30. Wesnes KA, Pincock C, Richardson D, Helm G, Hails S. Breakfast reduces declines in attention and memory over the morning in schoolchildren. *Appetite*. 2003; 41(3):329–331.

Correspondência

Profª Drª Grasiely Faccin Borges
Instituto de Saúde e Biotecnologia da Universidade Federal do Amazonas
Estrada Coari-Mamiá, nº305, Espírito Santo.
CEP:69460-000
Coari-Amazonas-Brasil
E-mail: grasiely.borges@gmail.com
